

***Pengaruh Latihan Aktivitas Maze Dan Target Terhadap
Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
SSB Tunas Jaya Kota Jambi***

***Adhe Saputra
(Universitas Jambi)***

ABSTRAK

Based on researcher observation in the field, showed that there was still a lack of basic football skills in students SSB Tunas Jaya City of Jambi. This research aimed to observe the effects of maze exercise activity and target activity toward basic technique skill of football. The hypotesis of the research were (1) maze exercise activity gave influence to basic technique skill of football. (2) Target exercise activity gave influence to basic technique skill of football. (3) Target exercise activity gave influence to basic technique skill of football. The population of the research was football players who joined on Tunas Jaya club in Jambi. The active player was about 80 persons. The samples of the research were junior group D amount 30 persons. It chose because junior group D has 3 month in SSB Tunas Jaya and they didn't have more skill in football. The sampling technique was done by using random sampling techniques. The division of the sample into groups was done by using ordinaly matching pairing. In techniques of data collection, the researcher used football skill tests to aged 10-12 years. And for the technique of data analysis, the researcher used t test conducted by t test formula that related to t sample. The results of the research showed that (1) maze exercise activity can increase the basic techniques skill of football in SSB Tunas Jaya Jambi. (2) Target exercise activity can increase the basic techniques skill of football in SSB Tunas Jaya Jambi. (3) There was no different between maze exercise activity and target activity in increasing basic technique skill of football in SSB Tunas Jaya Jambi.

Kata Kunci : Latihan Aktivitas Maze, Latihan Ativitas Target, Keterampilan Sepakbola

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang cukup penting untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, hal ini sesuai dengan arah kebijaksanaan pemerintah yang tercantum dalam pasal 4 UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dalam hal ini negara berfungsi menciptakan syarat dan kondisi serta infrastruktur yang harus tersedia agar warga negaranya mempunyai akses yang cukup untuk memperoleh kesejahteraannya, termasuk berolahraga. Olahraga adalah bentuk dari kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan menggunakan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin untuk memenangkan suatu perlombaan atau pertandingan dalam salah satu cabang olahraga.

Dengan demikian dapat dipastikan bahwa setiap aktivitas olahraga bersifat kompetitif. Olahraga yang bersifat kompetitif adalah bertanding dengan lawan-lawan dalam rangka aturan permainan yang telah ditetapkan sebelumnya dan dalam semangat mencapai prestasi terbaik (Pandjaitan, 2011:133). Dari sekian banyaknya cabang olahraga yang memiliki unsur ketegangan, bersifat kompetitif dan yang saat ini paling banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh

dunia adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan ini cukup sederhana dan mampu memompa gejolak perasaan serta menyajikan drama mendalam dan teknik-teknik yang menakjubkan selama permainan ini dimainkan.

Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat dengan mempertemukan dua tim mana yang terbaik. Meski dengan ketentuan-ketentuan permainan masih terformat dalam bentuk yang sederhana (Salim, 2008:17). Tujuan dasar permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan aturan yang baku. Namun permainan yang sederhana ini membutuhkan beberapa faktor yang sangat mempengaruhi seorang pemain sepakbola, diantaranya faktor mental, fisik, dan psikologi pemain itu sendiri.

Pelajaran berharga dari Piala Dunia dan Piala Eropa telah membawa pada suatu kesimpulan berharga. Yakni, sepakbola selalu berkembang detik tiap detik. Dalam kondisi demikian, para pembina sepakbola usia muda di Indonesia perlu terus menyesuaikan metode, sistem dan kurikulum latihan di sekolah-sekolah sepakbolanya agar sejalan dengan perkembangan sepakbola modern.

Putera (2010:14) menyatakan “pembinaan sepakbola usia muda di Indonesia kini dihadapkan pada berbagai tantangan sosiologis kehidupan modern yang mengganggu perkembangan pemain menuju pesepakbola profesional handal”. Selain tantangan sosiologis, pelatih sepakbola usia muda juga berada di bawah tekanan struktural yang mengekang. Baik yang berasal dari struktur pelatihan, maupun dari PSSI sendiri. Latihan usia muda berkualitas yang sistemis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga

mati dalam proses pembinaan menuju pesepakbola profesional handal.

Dalam sepakbola, bila pemain muda selalu diajarkan hal salah, maka kesalahan tersebut permanen dan terus dibawa hingga dewasa. Sebaliknya bila saat muda, pemain selalu diajarkan sepakbola yang benar, hal itu juga akan permanen tertanam hingga dewasa. Tak heran bila ada pemain timnas PSSI sekarang yang sering tidak mampu melakukan *shooting* dengan benar, tidak tepat pada sasaran atau salah dalam melakukan *passing*, *dribbling*, dan *ball control*. Kesalahan semacam ini tampaknya sederhana, tetapi sebenarnya hal tersebut merupakan kebiasaan lama yang dibawa sejak usia muda.

Dalam situasi perkembangan sepakbola modern, serta di tengah tantangan yang mendera para pemain sepakbola usia muda, seluruh sekolah sepakbola (SSB) yang ada perlu mengambil peran yang lebih optimal. Jelas, bahwa di Indonesia saat ini, sulit rasanya mengharap anak-anak atau remaja bisa mahir bersepakbola tanpa berlatih di SSB. Usia yang paling efektif dalam pembinaan SSB adalah usia 6-14 tahun (Putera, 2010:19).

Satu hal utama yang perlu dilakukan adalah menyediakan latihan usia muda yang berkualitas bagi anak-anak dan remaja yang terlibat di SSB. Sayangnya di tengah membanjirnya SSB di Indonesia, tak banyak SSB yang dapat menyediakan latihan usia muda berkualitas. Anak-anak berlatih dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan berlatih seiring dengan bertambahnya usia. Namun dewasa ini, istilah “masa kecil yang hilang” banyak dikaitkan dengan sepakbola pemula mengingat olahraga ini berfokus pada profesionalisme dan bisnis.

Fleck dan Quin (2007:1) menyatakan “dalam usahanya untuk mengembangkan kemampuan, program

sepakbola pemula harus berjuang melawan kenyataan bahwa 70% pesepakbola muda memutuskan untuk berhenti pada usia 12 tahun”. Orang dewasa sering lupa bahwa yang mereka ajar adalah anak-anak. Mereka juga lupa bahwa anak-anak berlatih dan bertindak sebagai anak-anak. Orang dewasa dapat memainkan permainan anak-anak, tetapi anak-anak tidak selalu dapat memainkan permainan orang dewasa.

Oleh sebab itu, para pembina usia muda perlu mengubah cara pandang tentang tugas dan tanggung jawab SSB antara lain dengan latihan berkualitas dan atraktif, organisasi pertandingan yang fleksibel, format pertandingan yang inovatif, kegiatan rekreasi non sepakbola dan tidak ada jalan terbaik selain memecah langkah panjang menuju sepakbola profesional handal menjadi langkah-langkah kecil. Sesuai dengan pertumbuhan berdasarkan usia. Sebab secara biologis, fisiologis maupun psikologis, anak-anak dan remaja di tiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga latihan sepakbola haruslah menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang akan diajarkan ke pemain. Perkembangan pemain sejati menitikberatkan pada perkembangan individu bukan perkembangan tim. Kesatuan dan kebersamaan dalam tim tetap penting, namun tujuan utamanya adalah perkembangan positif setiap pemain.

Di Propinsi Jambi khususnya di Kota Jambi cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah sepakbola, salah satunya adalah SSB Tunas Jaya yang mana SSB ini berlokasi di lapangan Gubernur Kota Jambi. Sejak mulai dibuka pada tahun 2005 SSB Tunas Jaya telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB tingkat lokal, kabupaten dan kota namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan, hal ini dikarenakan kurangnya penguasaan

keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Agar dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola pemain SSB Tunas Jaya Kota Jambi, diperlukan bentuk-bentuk latihan aktivitas yang mampu meningkatkan penguasaan dasar tersebut. Sesuai yang dikemukakan Koger (2007:13) yaitu “membangun dasar yang kokoh adalah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya”.

Berdasarkan pengalaman melatih banyak bentuk-bentuk latihan aktivitas yang telah diterapkan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola muda SSB Tunas Jaya Kota Jambi, namun belum ada yang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola pemula SSB Tunas Jaya Kota Jambi. Dengan memperhatikan permasalahan diatas, maka peneliti mencoba membuat bentuk latihan sebagai upaya terobosan dalam bentuk aktivitas dan program latihan di SSB Tunas Jaya Kota Jambi, adapun latihan aktivitas yang digunakan adalah latihan aktivitas *maze* dan aktivitas *target* terhadap keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kota Jambi.

TINJAUAN PUSTAKA

Aktivitas bila diartikan akan mengandung makna keaktifan atau kegiatan (Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1997:20) dan *Maze* itu semacam permainan teka-teki silang, menyusun huruf, angka, gambar. Bila dikaitkan pada kegiatan olahraga *maze* adalah seperti permainan kecil. Ditambahkan oleh Fleck dan Quinn (2007:57) bahwa dalam aktivitas *maze*, pemain harus bergerak kesegala arah untuk memecahkan berbagai masalah ruang. Tujuan dari aktivitas *maze* di sini adalah

untuk memberikan kesempatan bagi para pemain untuk bergerak ke berbagai arah, memecahkan masalah gerak baik secara perorangan maupun kolektif, dan merasakan mengolah bola dalam berbagai situasi melalui permainan kecil.

Aktivitas *maze* adalah suatu bentuk permainan kecil yang mana didalam permainan ini terdapat berbagai macam bentuk kegiatan atau aktivitas. Tujuan permainan ini untuk mengasah keterampilan teknik dasar sepakbola yang telah diberikan sebelumnya. (Hendri, [www.sepakbola_blogspot.com](http://www.sepakbola.blogspot.com))

Bentuk latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Dalam proses latihan ini, perlu diutamakan proses belajar bagaimana keterampilan sepakbola diberikan kepada atlet. Hasil dari belajar tersebut tergantung pada proses yang diberikan oleh pelatih. Jadi suasana berlatih dan aktivitas *maze* memiliki tujuan sendiri, memberi keleluasan bergerak, menantang pemain untuk mengembangkan kemampuan penguasaan lapangan dan pengambilan keputusan yang merupakan suatu persyaratan dalam latihan keterampilan sepakbola.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan aktivitas *maze* antara lain konsentrasi dan posisi tubuh harus rileks karena dalam aktivitas ini tubuh pemain dituntut untuk selalu bergerak dan mengubah arah. Apabila tubuh pemain tidak dalam keadaan rileks, maka keseimbangan tubuh pemain akan terganggu dan keterampilan teknik yang diterapkan dalam latihan tidak sempurna.

Selanjutnya, dalam latihan aktivitas *maze* pemain juga dapat belajar mengubah

pandangan dan komunikasi antar pemain. Hal ini dikarenakan dalam pertandingan sesungguhnya pemain sepakbola diharapkan mampu membaca situasi serta menjalin komunikasi antar pemain sehingga dapat menciptakan peluang mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan aktivitas *target* adalah jenis aktivitas dalam latihan sepakbola yang menitikberatkan pada sasaran-sasaran dari latihan. Dalam hal ini sasaran berarti tujuan dari hasil latihan teknik maupun taktik. Aktivitas ini sendiri akan sangat mempengaruhi perkembangan dari gerak dasar seorang pemain sepakbola. (Hendri, www.sepakbola.blogspot.com)

Untuk penyempurnaan latihan aktivitas *target* hal-hal yang perlu juga diperhatikan tidak jauh berbeda dengan latihan aktivitas *maze* yaitu konsentrasi, rileks, posisi tubuh, pandangan, dan komunikasi. Akan tetapi dalam latihan aktivitas *target* lebih banyak menitikberatkan pada kualitas akurasi pemain. Akurasi sangat dituntut dalam latihan aktivitas *target* karena pemain di biasakan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau objek langsung yang harus dikenai

Kata keterampilan berasal dari kata “terampil” berarti cakap, mampu, cekatan yang mengandung makna kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1997:1044). Keterampilan diterjemahkan dari istilah *skill* yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain. Dipertegas lagi oleh Koger (2007:131)

bahwasanya “Keterampilan dalam sepakbola adalah aksi yang diperlukan untuk melakukan permainan sepakbola”. Selanjutnya teknik ialah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (suharno, 1982:38), suatu teknik selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga, dimana makin lama makin tinggi persyaratannya.

Teknik dikatakan baik apabila dilihat dari segi anatomis/fisiologis, mekanika dan mental terpenuhi secara baik dan bila diterapkan dalam praktek dapat memberikan andil yang besar terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Koger (2007:138) teknik dalam sepakbola adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan. Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sebenarnya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menguasai keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintahkan badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya kecuali dengan lengannya. Sehingga setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain.

METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkap pengaruh

latihan aktivitas maze dan aktivitas target, maka jenis penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*quasi eksperimen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas maze dan aktivitas target. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan sepakbola SSB Tunas Jaya Kota Jambi. Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan *pretest* kepada sampel. *Pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang keterampilan sepakbola yang dimiliki oleh pemain. Setelah *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching* agar kedua sampel ini tergolong homogen. Selanjutnya dilakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang diberikan perlakuan menggunakan latihan aktivitas maze dan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan latihan aktivitas target.

Rancangan Penelitian

Test Awal	Kelompok Latihan	Perlakuan (Latihan)	Test Akhir
T ₁	Matching	Aktivitas Maze	T ₂
		Aktivitas Target.	

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Kantor Gubernur Propinsi Jambi dan dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2012. Waktu pelaksanaan dilakukan dengan frekuensi empat kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu.

Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola yang tergabung pada klub Tunas Jaya Kota Jambi yang sekarang aktif latihan berjumlah 80 orang.

Data Pemain SSB Tunas Jaya Kota Jambi (Sumber : SSB Tunas Jaya Kota Jambi, 2011).

Keterangan : Junior A : 17-18 Tahun = 23 Orang
Junior B : 15-16 Tahun = 12 Orang

No	Nama Klub	Kelompok Umur					
		Junior D	Junior C	Junior B	Junior A	Jml	K et
1.	SSB Tunas Jaya	30	15	12	23	80	
Jumlah		30	15	12	23	80	

Junior C : 13-14 Tahun = 15 Orang

Junior D : 11-12 Tahun = 30 Orang

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana teknik ini digunakan karena berdasarkan kebutuhan peneliti dalam melakukan penelitian. Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari pelatih Klub SSB Tunas Jaya Kota Jambi bahwa kelompok Junior A, B, C, dan D yang berjumlah 80 orang. Namun yang menjadi sampel dalam penelitian ini hanya dari kelompok junior D berjumlah 30 orang dengan alasan kelompok junior D baru 3 bulan mengikuti latihan di SSB Tunas Jaya dan belum terampil melakukan keterampilan sepakbola.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder. Data primer diambil dari tes dan pengukuran terhadap pemain yang menjadi sampel, data tersebut meliputi: keterampilan teknik dasar sepakbola yang dilakukan pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kota Jambi, saat sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan atau tes akhir (*posttest*). Data tersebut yang dihitung adalah keterampilan teknik dasar sepakbola yang meliputi lama waktu tempuh *dribbling*, cepat dan tepatnya *passing*, serta ketepatan *shooting* yang masuk sasaran yang telah ditentukan dengan angka. Sedangkan data skunder sebagai data pendukung yang diperlukan untuk memperkuat data primer.

Data primer diperoleh dari hasil keterampilan teknik dasar sepakbola yang dilakukan pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kota Jambi yang terpilih menjadi

sampel. Pengambilan data pada sampel yang telah diberikan perlakuan dengan latihan Aktivitas *Maze* dan Aktivitas *Target* dilakukan setelah sampel diberi latihan 16 kali pertemuan, 4 kali pertemuan perminggu selama 4 minggu. Sebagaimana menurut Soekarman (1987:65) bahwa sebagai pedoman umum, untuk latihan aerobik adalah 3-5 hari dalam seminggu. Kemudian lebih diperkuat menurut Badriah (2009:45) bahwa frekuensi latihan sebaiknya 3-5 kali perminggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. Dengan pertimbangan para pendapat di atas maka penulis melakukan latihan 4 kali per minggu dengan prinsip pulih asal dan mempertahankan dosis tidak berkurang dan tidak berlebihan.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun. (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2009:4). Dengan hasil perhitungan Validitas dan Realibilitas butir-butir tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun sebagai berikut :

Validitas Butir-Butir Tes

NO	BUTIR TES	VALIDITAS
1	<i>Dribbling</i>	0.72
2	<i>Passing</i>	0.66
3	<i>Shooting</i>	0.82
4	<i>Ball control</i>	0.96

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2009:4) dan Verducci (1980:335)

Realibilitas Butir-Butir Tes

NO	BUTIR TES	REALIBILITAS
1	<i>Dribbling</i>	0.61
2	<i>Passing</i>	0.69
3	<i>Shooting</i>	0.76
4	<i>Ball control</i>	0.99

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2009:4) dan Verducci,(1980:335)

Dimana petunjuk pelaksanaan teknis keterampilan sepakbola adalah untuk tes

dribbling dilakukan dengan cara menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan. Untuk tes *passing* dilakukan dengan cara menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu cepat. Sedangkan untuk tes *shooting* dilakukan dengan cara menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah ditentukan dan untuk tes *ball control* dilakukan dengan mengontrol bola selama mungkin menggunakan seluruh anggota tubuh tanpa menyentuh tanah.

Teknik pengumpulan atau pengambilan data dengan cara pengambilan data primer dan data skunder. Data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti atau petugas-petugasnya dari sumber pertamanya. Data skunder yaitu biasanya telah tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen (Suryabrata, 1995:84-85).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan dengan metode eksperimen pada dua kelompok subjek yang diberikan perlakuan aktivitas *maze* dan aktivitas *target* dilakukan *pretest* dan *posttest* sesuai dengan instrument penelitian.

Pendiskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik derkriftif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas data, uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari 2 sampel yang diambil dari populasi yang normal. Setelah uji normalitas, dilakukan analisis uji t, dengan rumus t sampel yang berhubungan sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

t = Harga uji t yang dicari

\bar{X}_1 = Mean sampel ke 1

\bar{X}_2 = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

N = Jumlah Pasangan sampel

Df = Derajat kebebasan (df) = $N-1$

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan.

Sumber. Soepeno (1997:142)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini memberikan informasi sesuai dengan kajian teori yang dikemukakan sebagai landasan berfikir dan melihat masalah pada pemain sepakbola SSB Tunas Jaya yaitu rendahnya keterampilan teknik dasar sepakbola, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan aktivitas *maze* dan aktivitas target. Dari penggunaan kedua latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

Sebelum eksperimen diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) guna memperoleh data awal. Berdasarkan data awal tersebut maka sampel yang terpilih dibagi menjadi dua kelompok sama banyak berdasarkan *matching*. Selanjutnya kedua kelompok diundi untuk menentukan kelompok mana yang diberikan latihan dengan menggunakan aktivitas *maze* dan aktivitas target. Setelah pengelompokan diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu (Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu).

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka perlu kiranya dilakukan

pengkajian tentang metodologi dan kajian teori yang mendukung terhadap suatu penelitian. Dengan menggunakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu serta dilakukan dalam suatu metode yang sistematis dengan langkah-langkah maupun prosedur yang benar, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Keunggulan keterampilan teknik harus berkembang melalui latihan yang terencana dan melibatkan banyak variabel. Menurut Syafruddin (2011:22) “*training* olahraga mempunyai tugas utama yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki para atlet baik dalam arti kemampuan fisik maupun mental”.

Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan menggunakan aktivitas *maze* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, aktivitas *maze* sangat cocok dilakukan. Dengan banyak pengulangan akan memberikan rangsangan terhadap pengorganisasian alat gerak akan maksimal. Apabila pengorganisasian alat gerak baik ini akan berdampak bagus terhadap pelaksanaan teknik dasar sepakbola seorang pemain. Dengan pengorganisasian alat gerak bagus ini akan menunjang terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan.

Aktivitas *maze* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan permainan kecil yang dimana pemain harus bergerak kesegala arah dalam memecahkan berbagai masalah diruang tertentu. Aktivitas *maze* bertujuan untuk memberikan kesempatan para pemain untuk bergerak keberbagai arah dan memecahkan masalah gerak secara perorangan maupun secara

kolektif, dan merasakan mengolah bola dalam berbagai situasi.

Berdasarkan analisis data, pada hasil *posttest* kelompok yang berlatih dengan menggunakan aktivitas *maze* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola dari tes awal dan tes akhir terjadi peningkatan sebesar 14,75 yaitu dari skor rata-rata 261,04 pada *pretest* menjadi 275,79 pada *posttest*. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan aktivitas *maze* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dapat diterima kebenarannya. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi atlet terhadap suasana latihan yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga pengorganisasian alat gerak menjadi semakin baik.

Pelaksanaan latihan aktivitas target dengan menggunakan hukuman bagi atlet yang tidak dapat memenuhi target, hukuman ini berdampak positif dengan meningkatnya motivasi atlet dalam latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Thorndike dalam Rahyubi (2012:37) yang dimana “suatu perbuatan yang disertai akibat menyenangkan cenderung dipertahankan dan lain kali akan diulang. Sebaliknya, suatu perbuatan yang mengakibatkan hal yang tidak menyenangkan cenderung dihentikan dan tidak akan diulangi.

Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan teknik dasar yang baik pemain akan mampu menjalani pertandingan dengan efektif tanpa terlalu banyak mengeluarkan tenaga. Dalam usaha meningkatkan teknik dasar sepakbola aktivitas target sangat cocok dilakukan. Hal ini dikarenakan dalam latihan yang menggunakan aktivitas terget pemain dituntut dapat memenuhi target dalam latihan sehingga atlet mengalami

transisi (perubahan) kearah yang lebih baik. Perubahan-perubahan tersebut dapat berupa peningkatan kemampuan teknik dasar pemain.

Berdasarkan analisis data dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan terhadap kelompok sampel dengan menggunakan aktivitas target, terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola dimana peningkatan yang terjadi adalah sebesar 13,57 yaitu dari skor rata-rata 258,96 pada *pretest* menjadi 272,53 pada *posttest*. Hal ini berarti bahwa aktivitas target dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Dari dua macam bentuk aktivitas permainan kecil yang telah diuraikan di atas, yaitu aktivitas *maze* dan aktivitas target, masing-masing mempunyai karakter yang berbeda antara satu dengan lainnya. Akan tetapi hasil analisis data statistik menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara aktivitas *maze* dan aktivitas target.

Untuk melihat apakah tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan aktivitas *maze* dan aktivitas target terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Tunas Jaya dapat dilihat dengan diperolehnya nilai $t_{hitung} (1,59) < t_{tabel} (1,753)$ maka H_a ditolak, dengan demikian dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan aktivitas *maze* dan aktivitas target terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

Aktivitas *maze* adalah termasuk juga salah satu bentuk permainan kecil yang dimana dalam kegiatan latihannya menuntut atlet harus bergerak kesegala arah untuk memecahkan berbagai masalah ruang. Artinya, latihan dengan aktivitas *maze* menekankan penguasaan teknik yang terdapat dalam suatu permainan sepakbola. Sehingga kemungkinan-kemungkinan

kesalahan gerakan dalam suatu permainan sepakbola dapat diminimalisir. Pada akhirnya *sample* dapat melakukan suatu teknik dengan benar. Dalam hal ini, jika dikaitkan dengan tujuan penelitian ini, maka keterampilan teknik dasar diperhatikan, mulai dari *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *ball control*. Ini artinya, fokus/tujuan/sasaran utama dari penerapan latihan aktivitas *maze* yaitu penguasaan keterampilan teknik dasar terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas suatu teknik. Kualitas suatu teknik yang dimaksud disini adalah keleluasaan bergerak dan penguasaan bola.

Latihan aktivitas target adalah salah satu bentuk permainan kecil yang dimana dalam kegiatan latihannya menitik beratkan pada sasaran-sasaran dari latihan. Aktivitas target merupakan bentuk aktivitas latihan yang menekankan pada akurasi dari hasil latihan. Dimana pada pelaksanaannya *sample* dituntut untuk mencapai target dalam setiap latihan. Apabila tidak mampu memenuhi target maka *sample* diberikan hukuman sehingga menambah motivasi dalam berlatih. Disisi lain di tinjau dari sisi motorik, efek yang didapat melalui latihan aktivitas target adalah terciptanya otomatisasi gerakan terhadap target tertentu. Otomatisasi terjadi di sebabkan oleh tekanan-tekanan pada saat latihan. Oleh karena itu aktivitas target efektif dalam meningkatkan teknik-teknik untuk mencapai suatu sasaran.

Berdasarkan hasil perhitungan, serta analisis terhadap data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan aktivitas *maze* dan target sama-sama dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan aktivitas *maze* dan target terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Aktivitas *maze* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,43 > 1,753$. 2) Aktivitas target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,03 > 1,753$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara aktivitas *maze* dengan aktivitas target lebih dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Tunaas Jaya, dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 1,59 < 1,753$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan aktivitas *maze* dan aktivitas target dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Artinya kedua aktivitas latihan ini dapat dipergunakan untuk latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Hasil penelitian ini cukup menarik untuk dikemukakan, karena dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan aktivitas *maze* dengan aktivitas target terhadap teknik dasar sepakbola. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa aktivitas *maze* dan aktivitas target sama-sama terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih SSB Tunas Jaya bahwa, dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, latihan dengan menggunakan aktivitas *maze* dan

aktivitas target sangat baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Ini disebabkan karena dalam pelaksanaannya aktivitas *maze* dan aktivitas target memiliki masing-masing keunggulan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola. Keunggulan dalam aktivitas *maze* berupa memberikan kesempatan bagi para pemain untuk bergerak ke berbagai arah, memecahkan masalah gerak baik secara perorangan maupun kolektif, dan merasakan mengolah bola hal ini bila dikaitkan terhadap teknik dasar maka akan meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* dan *ball control* seorang pemain sepakbola. Sedangkan keunggulan yang dimiliki oleh aktivitas target adalah mengarahkan pemain untuk mengenai sasaran dan ditambah dengan adanya hukuman bagi atlet yang tidak dapat memenuhi target. Dengan demikian, dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi atlet dalam melakukan latihan serta dengan tidak langsung dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* dan *shooting* pemain sepakbola.

Implikasi kedua temuan penelitian berdampak pada pemain SSB Tunas Jaya dalam mengikuti latihan menyukai kedua aktivitas. Motivasi atlet dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperolehnya juga lebih baik. Pemain antusias mengikuti pendekatan kedua aktivitas dalam melatih meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Aktivitas ini dapat diberikan oleh pelatih melalui pendekatan kepada atlet ataupun informasi tentang manfaat keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik sehingga atlet termotivasi untuk meningkatkan kapasitas keterampilan teknik dasar sepakbola.

Dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bentuk latihan dengan menggunakan aktivitas *maze* dan aktivitas

target sangat baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Tetapi bisa saja salah satu aktivitas yang lebih baik dalam peningkatan teknik apabila strategi aktivitas ini digunakan pada cabang olahraga lain dan dengan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Dewi Laelatul. 2009. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic Press
- Darmawan, R dan Putera, G. 2012. *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. Jakarta : KickOff Media-RD Books.
- Darwis, Ratinus. 1999. Sepakbola. Padang: FIK UNP
- Fleck, T dan Quinn, R. 2007. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta: PT. Sunda Kelapa Pustaka
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hendri, M. 2011. *Aktivitas-aktivitas Dalam Sepakbola*. (www.sepakbola.blogspot.com/2011/03/aktivitas-dalam-sepakbola.html, diakses 24 Januari 2013)
- Husdarta, J.S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

- Kurniawan, F. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Terjemahan Agus Wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Pandjaitan, H.IP. 2011. *Kedaulatan Negara vs Kedaulatan FIFA*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Pate, Russell R, Bruce Mc Clenaghan, Robert Rotella. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, MS. Semarang: IKIP Semarang Press
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta
- Putera. G. 2010. *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-teori dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Jawa Barat. Referens.
- Rothigh, Peter & Stefan Grossing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Terjemahan Syafruddin. Padang UNP
- Salim, A. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga: Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Soepeno, Bambang. 1997. *Statistik Terapan Dalam Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharno. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Sumosardjono, Sadoso. (1996). *Sehat dan bugar*. Jakarta: PT. Gramedia
- Suryabrata, Sumadi. 1995. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Padang
- , 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang; UNP Press
- UU RI No. 3 Th. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika